

Zweten

Door te zweten koel je af

Als je veel beweegt krijg je het vanzelf warm. Je gaat dan soms ook zweten. Dat helpt je om af te koelen.

In je lijf zitten heel veel zakjes die met zweet zijn gevuld. Die zakjes heten zweetkliertjes. Als je het warm hebt, gaat het zweet uit de zakjes naar buiten, het zweet komt dan op je vel. Als je veel beweegt krijg je het vanzelf warm. Je gaat dan ook soms zweten. Zweten helpt je om af te koelen. Het zweet op je huid verdampt en neemt de warmte van je lichaam zo mee de lucht in. Zelf kun je ook een proefje doen. Smeer een beetje water op je arm, goed blazen, en net als bij zweten voelt het koel aan.